Ensalada de Fruta con Jícama

Sirve: 7 porciones

Ingredientes

3 tazas jícama (cortada en rodajas pequeñas)

2 tazas sandía (cortada en trozos)

1 mango

1 papaya (pequeña)

1 lima

2 kiwi

1 cucharadita jugo de lima o naranja

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita chile en polvo

Preparación

1. Lave y pele la jícama. Córtela en rebanadas delgadas.

2. Lave, pele y corte el resto la fruta en rebanadas medianas.

3. En un platón grande, arregle la fruta. Rocíe el jugo de lima o de naranja sobre la fruta.

4. En un recipiente pequeño, mezcle la sal y el chile en polvo. Espolvoree sobre la fruta y sirva.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**77**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**91 mg**
Total de Carbohidrato	**19 g**
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**1 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	28 mg
Hierro	1 mg
Potasio	307 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	3/4 taza
Vegetales	1/2 taza

5. Refrigere los sobrantes a más tardar 2 horas después de preparar.

Origen: Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictoral Recipes Lynn Myers Steele, 2000Oregon Family Nutrition Program